

Szabóné Panyi Éva mesterpedagógus

Somogy Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Marcali Tagintézménye

Részletek a TEAM-MENTŐ MENTÁLHIGIÉNÉS PROGRAM-ból

„Az oktatás nem arról szól, hogy megtöltünk egy csöbröt,
Hanem, hogy meggyújtunk egy tüzet. ”

(William Batler Yeats)

De milyen tüzet tud gyújtani, aki kiégett?

TEAM-MENTŐ címet adtam mesterprogramom munkahelyi mentálhigiéné javítását célzó részének. Néhányunk számára a munkahelyi reggeleink bevitt, saját bögrénkből való teázással kezdődnek, amit adminisztrátoraink készítenek el. Nagyon jó érzés bemenni az adminisztrátori szobába - ami egyben a konyhasarok is – s kortyolgatva a gőzölgő tea mellett közösen feleleveníteni az előző nap történéseit, s ráhangolódni az aznapra. Ez a munkahelyi „szertartás” adta az első ötletet. Játszottam a szavakkal tea-mentő, team-mentő, te a mentő...

Évről évre zsúfoltabbá vált a teázó, aztán feltűnt, hogy az utóbbi években megnövekedett a táppénzes napok, táppénzt igénylő kollégák száma. Még a szakvizsgaképzésen vésődött a fülemben egy előadói javaslat: „Ha fel akarjuk térképezni egy munkahely mentálhigiéné helyzetét, egyik módja, hogy elkérjük a táppénzes napok nyilvántartását...” (Emlékszem tanévek hosszú sorára, hogy nem történt munkahelyi baleset, szinte alig voltunk náthások, influenzások, nem kellett migrénes fejfájással, mellkasfájdalommal, gyomor/bélproblémákkal, kimerültséggel, depresszióval, visszatérő felsőlégúti betegségekkel, ízületi (izom)rándulással/ túlterheléssel/ gyulladással/ szakadással orvoshoz fordulni.) Táblázatban jelenítettem meg az adatokat, s azok megerősítették bennem: a munkahelyi mentálhigiéné állapot nem túl biztató. Megnövekedtek emellett a hibázások, hibáztatások, a „Jaj, elfelejtettem!” is egyre gyakrabban hangzik el, időnként konfliktusok alakulnak ki látszólag apró dolgokból. Kedvenc szállóigémme vált - természetesen negatív értelemben - ami egy kollégánóm szájából a 2015/16-os tanév végéhez közeledve hangzott el: „Ha lenne időm, kiégnék!”

Egyre erősödött bennem az elhatározás, hogy a mesterprogramom egyik része a munkahelyi mentálhigiéné feltérképezését, javítását célozza meg, ezért a **téma elméleti hátterét is áttekintettem** (kiégés témakörben hazai és nemzetközi irodalomban böngészés, elmélyedés)

A **munkahelyi mentálhigiéné feltérképezésére** a dokumentumelemzésen és a szakirodalom tanulmányozásán kívül a vizsgálat alapszereit közül az internetről letöltött¹, s általam néhány eldöntendő kérdéssel kiegészített **kérdőívet** választottam, s annak segítségével gyűjtöttem információkat, bízva a kikérdezettek válaszainak őszinteségében. Meg akartam tudni, hogy milyen érzések, gondolatok járnak kollégáim szívében, fejében, mit látnak problémának, tudnak-e magukon segíteni, elfogadják-e a segítő kezet. 24 kérdőívet osztottam ki, 22-t kaptam vissza (egyét magam is kitöltöttem).

A kiegészítő szakirodalomban leírtak, megfogalmazottak alapján - mivel a nevelés, oktatás területén dolgozunk - nem vagyunk kivételek az alól, hogy lelki egészségünk fokozottan veszélyeztetett, mivel folyamatosan emberekkel foglalkozunk. Munkánk során állandó koncentrációval, érzelmi igénybevétellel találkozunk. A pedagógus szakma „személyiségfogyasztó” szolgálat.² A kérdőívre adott válaszokból is kiolvashatók - a munkahelyi környezetben pedig megfigyelhetők - Ónody³ által leírt tipikus tünetek, miszerint: akadályozott a kötelező/vállalt feladatok ellátása, a testi/lelki erőnlét vagy egyensúly hiányzik. A munkavégzés feltételei időközben megváltoztak, átalakultak, jelen van a stressz, a túlterheltség érzése, elégedetlenségérzés, mely csökkent személyes teljesítményhez, a sikertelenség és tehetetlenség megéléséhez, megbetegedésekhez, kimerüléshez, munkahelyváltáshoz vezet. Megjelentek továbbá a negatív gondolatok, csökkent a tolerancia.

Mesterprogramom megvalósításának egyik **célja a munkahelyi mentálhigiéné javítása**. Egy olyan belső, önelemzést, önmegismerést, és önfejlesztést szolgáló program összeállítása, mely egyben az autonómia megőrzését, az önállóság kibontakozását, az emberi kapcsolatok kedvező alakulását is segíti.⁴ Jelentőségét abban látom, hogy a tervezett/szervezett együttlétek során növelhető az egyén/csoport önismeretén keresztül a csoportkohézió, a nyitottság és kreativitás, ezáltal energiát szabadít fel. Átformálódnak, tartalmasabbá válnak a felszínes közösségi kapcsolatok. Növekedik a munkahely iránti elkötelezettség, odaadás, mivel az egyén a „szabadulás, felüdülés” élményeit a munkahelyhez köti. S nem utolsósorban

¹ <http://kieges.hu/kieges-teszt/> (letöltés: 2016.06.23.)

² Bagdy E.(szerk.): Mentálhigiéné; elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás, Animula, 1999, Budapest, 171.o.

³<https://www.google.hu/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=kieges%20onody> (letöltés: 2016.06.27)

⁴ Kósáné Ormai Vera: A mi iskolánk; Elte Eötvös Kiadó 2010.12.o.

kikapcsolódási és feltöltődési lehetőséget biztosít. Felismerhetővé válnak a szervezet fejlesztését gátló tényezők, tudatosulnak a munka- magánélet határok.⁵

Nagyon fontosnak tartom a kiégés folyamatának megállításában a szellemi beállítottság megváltoztatását, továbbá, hogy életünkben kialakítsunk egy olyan rendszert, melyhez a későbbiekben tartani tudjuk magunkat. Prevenációs segítő munkámmal szeretnék rávilágítani a túlterhelés, stressz, fokozott feszültség ártalmaira, továbbá a táplálkozás, egészséges életmód, a sport, a szabadidő struktúra fontosságára, célul tűzve ki ezzel a munkahelyemen az életminőség javítását.

Tevékenységek a program 5 évében

Intézményi szinten:

- **A „Mosolygós Magyarország Mozgalom”-hoz⁶ (MMM) való csatlakozással, forrás teremtésével a jelképrendszer megvásárlása és annak használatával a „Mosolygós munkahely” megteremtése**

A mozgalmat Farkas Éva - pedagógus, lélekgyógyász, 4 unokás nagyszülő- 4 évvel ezelőtt indította útjára párjával együtt. Céljuk, tudatosítani az emberekben, hogy „nem az a lényeg, hogy milyen világban élünk, hanem, hogy milyen világ él bennünk.”⁷ Az összefogás fő célkitűzése, hogy 2040-ig a csatlakozók segítségével kineveljen egy pozitívabban gondolkodó generációt. Személyes példamutatással, a pozitív gondolkodás kézzelfogható, bárhol és bárki által működtethető jelképrendszerének használatával hívják fel környezetük figyelmét a kedvezőtlen hozzáállás megváltoztatására. A mozgalom jelképrendszerével nevelési tanácsadói szakfeladatom során találkoztam egy vidéki óvodában. Hétről-hétre olvastam a pozitív üzeneteket tartalmazó kártyákat és elhatároztam, hogy ezt én is megvalósítom a saját munkahelyemen. Telefonon felvettem Évával a kapcsolatot, aki nagyon készséges volt.

A mozgalomhoz 2016 őszén csatlakoztam, ebből a jelképrendszerből vásároltam meg 2017 márciusában, s helyeztem el az Intézményünk várójában a Pozitív Plusz Megállító Táblát az általam naponta cserélendő Napindító Pozitív Gondolatokkal. Ezáltal a nálunk dolgozó, hozzánk érkező pedagógus, szakember, szülő, nagyszülő és gyermek számára egyaránt lehetőség nyílik a pozitív gondolkodásra való ráhangolódásra, pozitív irányba való terelődésre.

Technikai team szintjén:

⁵ <http://www.human-service.hu/mmhp.pdf> (letöltés: 2016.06.27.)

⁶ <http://www.mosolygosmagyarorszagert.hu/index.php> (letöltés: 2016.06.27.)

⁷ www.mosolygosmagyarorszagert.hu (letöltés: 2016.06.27.)

- **Napindító Pozitív Üzenetek- kártyacsomag beszerzése és használata**

A heti rendszerességgel történő technikai team-megbeszélések kezdetekor 2016 őszétől minden kollégámat „megkínálom” egy - az MMM jelképrendszeréhez tartozó kártyacsomaggal- napindító pozitív üzenetet tartalmazó kártyával. Fontosnak tartom, hogy kollégáim is találkozzanak ezekkel a gondolatokkal, azok beépüljenek a mindennapjaikba.

A kártyák segítségemre voltak még több rendezvényen is: A Marcali Óvodai Központ megalakulásának 25. évfordulója alkalmából szervezett születésnapi rendezvényen előadóként vehettem részt. Témám: a pedagóguspálya, pályaorientáció, kiegészítés. Az előadásom végén minden résztvevő húzhatott a kártyacsomaggal. A város általános iskoláinak főigazgatója is részt vett a rendezvényen, s mivel tetszett neki az előadás, már ott meghívást kaptam, hogy tantestületi értekezleten az ő kollégáinak is tolmácsoljam az általam összeállított anyagot. Erre 2017 januárjában a Noszlopy Gáspár Általános AMI-ban került sor.

A TEAM-MENTŐ mentálhigiénés program bevezetése által elérendő eredmények:

- javuló közérzet, kisebb hajlam a megbetegedésre
- pozitívabb gondolkodás, - megküzdési stratégiák
- növekvő motiváció
- növekvő elköteleződés a munkahely és szakma iránt⁸
- növekvő kreativitás, problémamegoldás

A mentálhigiéné az egyén felelőssége, de a munkahelynek is szerepe van a felelősségvállalásban. Ehhez a munkahelyi felelősségvállaláshoz kívánok csatlakozni programom megvalósításával, lehetőséget kínálva, utat mutatva kollégáimnak, s a programba bekapcsolódóknak.

Zárógondolatként álljon itt William Ernest Henley 1875- ben íródott, Invictus című verséből, Kálnoky László fordításában az utolsó két sor, amely napjainkban is iránymutató lehet:

„Magam vagyok sorsom ura,
Lelkem hajóján kapitány.”

⁸ <http://www.human-service.hu/mmhp.pdf> (2016.10.17)